

## **Как правильно питаться школьнику**

Школьный период — это один из наиболее важных периодов для развития ребенка. Именно в эти годы происходит процесс формирования организма, половое созревание, становление ребенка как личности. И немаловажную роль в этом процессе играет правильное питание школьников. Именно правильное и здоровое питание поможет вашему ребенку создать гармоничную и целеустремленную личность.

### **Почему так важно правильное питание для школьников?**

Следует признать, что существующая школьная программа нагружает ребенка просто таки тоннами информации. Мы можем долго рассуждать о том, насколько данная информация пригодится детям в повседневной жизни, но факт остается фактом — современная школа требует от ребенка огромного напряжения как физических, так и психологических сил. Если же прибавить ко всему этому все то количество информации, которое ребенок получает из телевизора, компьютера и Интернета, то получившаяся картина может нагнать тоску на кого угодно. А теперь задумайтесь над тем, а где же ребенку брать силы на преодоление всех этих трудностей? Правильно, только в своем рационе.

Древнее изречение: «ты есть то, что ешь ты» приходится здесь как никогда кстати. Правильное питание оказывает значительное воздействие на здоровье и развитие ребенка, поэтому задумайтесь над этим вопросом.

### **Сколько калорий нужно школьнику?**

Количество калорий, необходимое ребенку, может значительно варьироваться в зависимости от уровня его физической и умственной активности. Правда, ученые высчитали примерное количество потребляемых калорий для различных возрастных категорий школьников.

Первая категория — это дети возрастом от 7 до 11 лет. Им необходимо минимум 2300 килокалорий в сутки

Вторая категория — это дети возрастом от 11 до 14 лет. Им необходимо минимум 2500 килокалорий в сутки.

Третья категория — это подростки возрастом от 14 до 18 лет. Им необходимо минимум 3000 килокалорий в сутки.

Следует учитывать, что регулярные интенсивные физические нагрузки увеличивают суточную потребность в килокалориях минимум на 300 единиц.

### **Качество питания**

Помимо количественного показателя, огромную роль играет показатель качественный. Килокалории можно получить питаясь только макаронами, вот только пользы от этого не будет никакой. Для того, чтобы ваш ребенок питался правильно, соблюдайте следующие правила:

1. Максимально исключите из пищи ребенка продукты с различными красителями, консервантами и прочей химией. Естественно, полностью исключить вредные продукты из рациона ребенка вряд ли получится, но попытаться стоит.
2. Помните, что растущему организму необходимы белки! Поэтому не забывайте включать в рацион ребенка мясо, желательнее не в виде прожаренного до угольков куска. Если же вы сторонник вегетарианского способа жизни, то обязательно

включайте в рацион ребенка орехи и иные продукты, содержащие растительный белок.

3. Не стоит полностью исключать из рациона и углеводы с жирами. Углеводы — это мощные источники энергии, а жиры необходимы для правильного функционирования множества систем в организме.
4. Старайтесь готовить на пару. Блюда, приготовленные на пару, сохраняют куда больше полезных веществ, чем блюда, приготовленные иным способом.
5. На завтрак, обед и ужин у вашего ребенка должна быть горячая пища.
6. Фрукты и овощи — вот помощники для гармоничного развития вашего ребенка. Именно фрукты и овощи являются прекрасными источниками большинства витаминов и минералов, необходимых растущему организму.
7. Соблюдайте режим питания! Помните, что ребенку необходимо питаться минимум 4 раза в течение дня, а перерыв между приемами пищи не должен превышать 4-5 часов. Поэтому старайтесь кормить вашего ребенка по более-менее установленному графику.

### **Правильный график**

Ученые провели исследования и установили, что существует график принятия пищи, который больше всего подходит детям школьного возраста. Он включает в себя два завтрака, обед и ужин. Первый завтрак должен происходить в районе 7 часов утра, второй — между 10.30 и 11 часами. Обедать желательно в период с 14.00 до 15.00. Идеальным же временем для ужина является период времени с 19.00 до 19.30.

Однако стоит учитывать, что график приема ужина должен зависеть от времени отхода ребенка ко сну. Разница между временем приема ужина и временем отхода ко сну должна составлять около 3-4 часов. В случае, если эта разница будет больше — организм ребенка будет подвергаться стрессу от нехватки пищи, а если данная разница будет меньше, то высок риск того, что калории не будут использованы, а будут переведены в жировые отложения.

### **Выводы**

Правильное питание для школьника — это мощный фундамент для развития гармоничной и здоровой личности. Помните, что именно родители отвечают за правильное питание своего ребенка, поэтому именно на них лежит ответственность за его физическое развитие и здоровье. Правильное питание должно быть сбалансированным как по энергетическому, так и по качественному составу.